

REUSABLE HOT/COLD PACK**COLD APPLICATION**

To help reduce swelling, inflammation and muscle spasms after a sprain, strain or minor injury.

1. Place pack flat in freezer for at least 2 hours.
2. Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
3. Leave cold pack on for 15-20 minutes. Return pack to freezer for 30 minutes between uses if necessary. Repeat every 1 - 1 ½ hours as needed. Consult a physician about extended use.

Never apply cold pack for more than 30 minutes at a time. Direct or extended application of cold pack can cause frostbite. Check skin for redness or discoloration during use, if skin appears red or discolored stop treatment at once.

HEAT APPLICATION

Targets muscle pain and tension, stiffness and chronic pain.

Note: Heated pack should be warm but not hot and never painful to touch. If the pack is too hot let it cool at room temperature for several minutes and check it again before application.

Do not use a damaged, ruptured, or leaking pack. Allow a damaged pack to cool down in an inaccessible location and then dispose of it in the garbage. Do not wash gel down drains.

HOT WATER METHOD

Boil approximately 4 -5 liters (4-5 quarts) of water.

1. Remove water from heat.
2. Immerse room temperature pack in water for approx. 10 minutes.
3. Remove pack from water using tongs. Never use sharp utensils.
4. Dry the pack and check for desired temperature. Let cool if necessary.
5. Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
6. Apply in 20-minute intervals. Consult a physician regarding extended use.

MICROWAVE METHOD

Note: Microwaves vary in power and may heat unevenly. If the pack is heated unevenly, knead the gel or gently shake the pack to better distribute heat inside the pack.

If the pack expands like a balloon stop the microwave immediately. The pack has become overheated. Do not use an overheated pack, let the pack cool and discard it.

1. Pack must be at room temperature before use. Flatten to ensure gel is evenly distributed.
2. Heat on High for 50 secs and let stand for 50 secs. If the pack is not warm continue heating in 10 second intervals until a safe and desired temperature is reached.
3. Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
4. Apply in 20-minute intervals. Consult a physician regarding extended use.

CAUTION:

DO NOT APPLY DIRECTLY TO SKIN.

Without protection skin may become raw or damaged from the cold, or severely burned from heat. Check the temperature of the pack before using. If it is too hot or cold let it sit at room temperature for several minutes before checking again. ALWAYS USE A TOWEL TO COVER PACK OR INSERT IT INTO THE PROVIDED SUPPORT PRODUCT BEFORE USE.

Do not lean, sit, or lie on the pack as it may break and leak.

Avoid contact with gel. Ruptured packs and gel should be placed in the garbage, do not wash gel down drains. Clothing and support products should be washed thoroughly with soap and water to remove gel residue. Wash hands thoroughly with soap and water after contact with gel.

Heat and cold packs should not be used by individuals who are sensitive to temperature extremes, such as those with circulatory problems, diabetes, nerve damage, paralysis, or sensitive skin.

USE ONLY AS DIRECTED.
KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

**COMPRESA CALIENTE/FRÍA
REUTILIZABLE****APLICACIÓN FRÍA**

Para ayudar a reducir la hinchazón, la inflamación y los espasmos musculares luego de un esguince, distensión muscular o una lesión menor.

1. Coloque la compresa de forma plana y horizontal en el congelador por al menos 2 horas.
2. Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
3. Deje puesta la compresa fría por 15-20 minutos. Vuelva a poner la compresa en el congelador por 30 minutos entre cada uso si es necesario. Repita cada 1 a 1 ½ horas según sea necesario. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

Nunca aplique la compresa fría por más de 30 minutos cada vez. La aplicación directa o prolongada de la compresa fría puede causar congelación. Revise la piel en busca de signos de enrojecimiento o decoloración mientras la usa; si la piel tiene una apariencia roja o decolorada, detenga el tratamiento de inmediato.

APLICACIÓN CALIENTE

Se enfoca en el dolor y la tensión musculares, la rigidez y el dolor crónico.

Nota: la compresa caliente debe estar tibia pero no caliente, y nunca debe causar dolor al tocarla. Si la compresa está muy caliente, déjala enfriar a temperatura ambiente por varios minutos y revísela nuevamente antes de su aplicación.

No utilice una compresa dañada, rota o con fugas. Permita que la compresa dañada se enfríe en un lugar inaccesible y luego deséchela en la basura. No deseche el gel por el drenaje.

MÉTODO DE AGUA CALIENTE

Hierva aproximadamente 4 a 5 litros (4 a 5 cuartos de galón) de agua.

1. Retire el agua del calor.
2. Sumerja la compresa a temperatura ambiente en el agua por 10 minutos aproximadamente.
3. Retire la compresa del agua utilizando pinzas. Nunca utilice utensilios filosos.
4. Seque la compresa y revise si tiene la temperatura deseada. Déjala enfriar si es necesario.
5. Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
6. Aplíquela en intervalos de 20 minutos. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

MÉTODO DE MICROONDAS

Nota: la alimentación eléctrica de los microondas varía y pueden calentar de manera irregular. Si la compresa se calienta de manera irregular, amase el gel o agite suavemente la compresa para distribuir mejor el calor dentro en su interior.

Si la compresa se expande como un globo, apague el microondas de inmediato. La compresa se ha sobrecalentado. No utilice una compresa sobrecalentada; deje enfriarla y descártela.

1. La compresa debe estar a temperatura ambiente antes de utilizarla. Aplánela para asegurarse de que el gel está distribuido uniformemente.
2. Caliéntela en temperatura alta por 50 segundos y déjala reposar por 50 segundos. Si la compresa no está caliente, continúe calentándola en intervalos de 10 segundos hasta que alcance una temperatura segura y deseada.
3. Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
4. Aplíquela en intervalos de 20 minutos. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

PRECAUCIÓN:

NO APLIQUE DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL.

Sin protección, la piel puede quedar en carne viva o herida a causa del frío, o con quemaduras graves debido al calor. Revise la temperatura de la compresa antes de utilizarla. Si está muy caliente o muy fría, déjala reposar a temperatura ambiente por algunos minutos antes de revisarla nuevamente. SIEMPRE UTILICE UNA TOALLA PARA CUBRIR LA COMPRESA O INSÉRTELA EN EL COMPARTIMIENTO DEL SOPORTE PARA LA ESPALDA PROPORCIONADO ANTES DE UTILIZARLA.

No se apoye, siente o acueste sobre la compresa ya que podría romperse y presentar fugas.

Evite el contacto con el gel. Las compresas rotas se deben colocar en la basura; no deseche el gel por el drenaje. Las prendas y los compartimientos del soporte se deben lavar bien con jabón y agua para eliminar el residuo del gel. Lávese bien las manos con jabón y agua luego del contacto con el gel.

Las compresas calientes y frías no deben ser utilizadas por personas sensibles a las temperaturas extremas, como aquellas con problemas de circulación, diabetes, daños en el sistema nervioso, parálisis o piel sensible.

UTILICE ÚNICAMENTE SEGÚN INSTRUCCIONES.
MANTENGA ALEJADO DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.



PROFLEX[®] COOLING/WARMING PACK (2-PACK)



SEE THE ENTIRE ERGODYNE[®]
PROFLEX[®] SUPPORTS LINE OF
BACK SUPPORTS // WRIST SUPPORTS // WRAPS & SLEEVES
ON ERGODYNE.COM

ergodyne[®]

INTERGALACTIC HEADQUARTERS

1021 BANDANA BOULEVARD EAST // SUITE 220 // SAINT PAUL, MN 55108
TOLL-FREE 800 225 8238 // INT'L +1 651 642 9889 // ERGODYNE.COM

©2023 ERGODYNE. ALL RIGHTS RESERVED. ALL WRONGS REVERSED.

DESIGNED BY ERGODYNE IN MINNESOTA

MADE IN CHINA // HECHO EN CHINA // FABRIQUÉ EN CHINE

CE / UKCA AUTHORISED REPRESENTATIVE - REPRESENTED BY ARC:

AUTHORISED REP COMPLIANCE LTD., GROUND FLOOR,
71 LOWER BAGGOT STREET, DUBLIN, D02 P593, IRELAND
AUTHORISED REP COMPLIANCE LTD.,

ARC HOUSE, THURNHAM, LANCASTER, LA2 0DT, UK



FRANÇAIS

POCHE CHAUD/FROID RÉUTILISABLE

APPLICATION À FROID

La poche de froid contribue à réduire le gonflement, l'inflammation et les spasmes musculaires après une entorse, une foulure ou une blessure mineure.

1. Placez la poche à plat au congélateur pendant au moins 2 heures.
2. Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
3. Laissez la poche de froid en place pendant 15 à 20 minutes. Remettez la poche au congélateur pendant 30 minutes entre deux utilisations, le cas échéant. Répétez cette opération toutes les heures/heurez et demie, selon les besoins. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

N'appliquez jamais la poche de froid plus de 30 minutes d'affilée. Une application directe ou prolongée de la poche de froid peut provoquer des gelures. Si la peau apparaît rouge ou décolorée pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le traitement.

APPLICATION À CHAUD

La poche de chaleur soulage les douleurs et les tensions musculaires, les raideurs et les douleurs chroniques.

Remarque : une fois chauffée, la poche doit être tiède, mais pas chaude, et jamais brûlante. Si la poche est trop chaude, laissez-la refroidir à température ambiante pendant plusieurs minutes, et effectuez une nouvelle vérification avant toute application.

Si la poche est abîmée, rompue ou qu'elle fuit, ne l'utilisez pas. Laissez la poche endommagée refroidir dans un endroit inaccessible, puis jetez-la à la poubelle. Ne videz pas la poche dans les canalisations.

RÉCHAUFFAGE À L'EAU CHAUDE

Faites bouillir environ 4 à 5 litres d'eau.

1. Retirez l'eau du feu.
2. Immergez la poche à température ambiante dans l'eau pendant environ 10 minutes.
3. Sortez la poche de l'eau à l'aide de pinces. N'utilisez jamais d'ustensiles tranchants.
4. Séchez la poche et vérifiez que sa température vous convient. Si nécessaire, laissez-la refroidir.
5. Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
6. Appliquez la poche par intervalles de 20 minutes. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

RÉCHAUFFAGE AU MICRO-ONDES

Remarque : les fours à micro-ondes varient en puissance et peuvent chauffer de manière inégale. Si la poche n'a pas été réchauffée de manière uniforme, malaxez-la ou secouez-la doucement pour répartir la chaleur.

Si la poche se met à gonfler comme un ballon, arrêtez immédiatement le four à micro-ondes. La poche a surchauffé. Ne l'utilisez pas, laissez-la refroidir et jetez-la.

1. Avant d'être utilisée, la poche doit être à température ambiante. Aplanissez-la pour répartir le gel de manière uniforme.
2. Mettez-la au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 50 s, et laissez-la reposer pendant 50 s. Si la poche n'est pas suffisamment tiède, continuez à la chauffer par intervalles de 10 s, jusqu'à atteindre la température souhaitée.
3. Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
4. Appliquez la poche par intervalles de 20 minutes. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION :

NE PAS APPLIQUER DIRECTEMENT SUR LA PEAU.

Sans protection, le froid peut mettre la peau à vif ou l'abîmer, et le chaud provoque des brûlures graves. Vérifiez la température de la poche avant de l'utiliser. Si elle est trop chaude ou trop froide, laissez-la reposer plusieurs minutes à température ambiante, et procédez à une nouvelle vérification. ENROULEZ TOUJOURS LA POCHE DANS UN LINGE, OU PLACEZ-LA DANS LA POCHE Fournie avant de l'utiliser.

Ne vous appuyez pas sur la poche, ne vous asseyez pas et ne vous allongez pas dessus, cela risquerait de la déchirer.

Évitez tout contact avec le gel. En cas de rupture, les poches et le gel doivent être jetés à la poubelle. Ne videz pas la poche dans les canalisations. Lavez soigneusement les linges et les pochettes utilisés avec de l'eau et du savon pour retirer tout résidu de gel. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon après tout contact avec le gel.

Les personnes sensibles aux températures extrêmes, telles que celles souffrant de troubles circulatoires, de diabète, de lésions nerveuses, de paralysie ou d'une peau sensible, ne doivent pas utiliser les poches froid/chaud.

À UTILISER UNIQUEMENT CONFORMÉMENT AUX INSTRUCTIONS. GARDER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.

DEUTSCH

WIEDERVERWENDBARE HEISS-/ KALTKOMPRESSE

ANWENDUNG ALS KALTPRESSE

Zum Verringern von Schwellungen, Entzündungen oder Muskelkrämpfen nach einer Verstauchung, Verzerrung oder geringfügigen Verletzung.

1. Legen Sie die Komresse mindestens 2 Stunden lang flach in die Gefriertruhe bzw. in das Gefrierfach.
2. Wickeln Sie die Komresse vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komresse niemals direkt auf der Haut.
3. Belassen Sie die Kaltkomresse 15 bis 20 Minuten auf der betroffenen Stelle. Legen Sie die Komresse zwischen den Anwendungen bei Bedarf 30 Minuten lang zurück in das Gefrierfach oder die Gefriertruhe. Wiederholen Sie je nach Bedarf die Anwendung alle 1 bis 1,5 Stunden. Ziehen Sie bei einem längeren Zeitraum der Anwendung einen Arzt zu Rate.

Bei jeder Anwendung darf die Kaltkomresse nie länger als 30 Minuten auf der betroffenen Stelle verbleiben. Eine direkte oder zu lange Anwendung der Kaltkomresse kann zu Frostbeit in führen. Prüfen Sie die Haut während der Anwendung auf Rötung oder Verfärbung. Falls die Haut rot oder verfarbt aussieht, brechen Sie die Behandlung sofort ab.

ANWENDUNG ALS HEISSKOMPRESSE

Dient der Linderung von Muskelschmerzen und -spannung, Steife und chronischen Schmerzen.

Hinweis: Heißkompressen sollten warm, jedoch nicht heiß sein, und dürfen bei Berührung keine Schmerzen erzeugen. Wenn die Komresse zu heiß ist, lassen Sie diese einige Minuten lang bei Raumtemperatur abkühlen. Überprüfen Sie anschließend erneut die Temperatur, bevor Sie die Komresse auflegen.

Verwenden Sie die Komresse nicht, wenn sie beschädigt, zerrissen oder undicht ist. Lassen Sie die beschädigte Komresse an einer unzugänglichen Stelle abkühlen und entsorgen Sie sie anschließend. Entleeren Sie das Gel nicht in die Kanalisation.

METHODE UNTER VERWENDUNG VON HEISSEM WASSER

Kochen Sie ca. 4 bis 5 Liter Wasser.

1. Nehmen Sie das Wasser von der Wärmequelle.
2. Tauchen Sie die Komresse, die Zimmertemperatur aufweisen sollte, ungefähr 10 Minuten lang in das Wasser ein.
3. Nehmen Sie die Komresse mithilfe einer Zange aus dem Wasser. Verwenden Sie dazu niemals scharfe Werkzeuge oder Besteck.
4. Trocknen Sie die Komresse ab und überprüfen Sie, ob sie die gewünschte Temperatur aufweist. Lassen Sie die Komresse gegebenenfalls abkühlen.
5. Wickeln Sie die Komresse vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komresse niemals direkt auf der Haut.
6. Legen Sie die Komresse in 20-minütigen Intervallen auf. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie vorhaben, die Komresse über einen längeren Zeitraum zu verwenden.

METHODE UNTER VERWENDUNG DER MIKROWELLE

Hinweis: Mikrowellen weisen eine unterschiedliche Leistung auf und erwärmen das Produkt möglicherweise nicht gleichmäßig. Wenn die Komresse ungleichmäßig erwärmt ist, kneten Sie das Gel durch oder schütteln Sie die Komresse vorsichtig, um die Wärme im Inneren besser zu verteilen.

Falls sich die Komresse wie ein Ballon ausdehnt, stoppen Sie die Mikrowelle unverzüglich. Die Komresse hat sich überhitzt. Verwenden Sie keine Komresse, die überhitzt wurde. Lassen Sie sie abkühlen und entsorgen Sie sie.

1. Vor dem Gebrauch muss die Komresse Zimmertemperatur aufweisen. Drücken Sie die Komresse flach, um sicherzustellen, dass das Gel gleichmäßig verteilt ist.
2. Erwärmen Sie die Komresse 50 Sekunden lang auf höchster Stufe und lassen Sie sie 50 Sekunden lang stehen. Falls die Komresse nicht warm genug ist, fahren Sie solange mit dem Erwärmen in 10-sekündigen Intervallen fort, bis sie die sichere und gewünschte Temperatur erreicht hat.
3. Wickeln Sie die Komresse vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komresse niemals direkt auf der Haut.
4. Legen Sie die Komresse in 20-minütigen Intervallen auf. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie vorhaben, die Komresse über einen längeren Zeitraum zu verwenden.

VORSICHT:

NICHT DIREKT AUF DIE HAUT AUFLEGEN.

Ohne Schutz kann die Haut von der Kälte wund oder verletzt werden bzw. von der Hitze ernsthafte Verbrennungen erleiden. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch die Temperatur der Komresse. Falls die Komresse zu heiß oder zu kalt ist, lassen Sie diese einige Minuten lang bei Zimmertemperatur liegen, bevor Sie die Temperatur erneut überprüfen. VERWENDEN SIE STETS EIN HANDTUCH, UM DIE KOMPRESSE DARIN EINZUWICKELN, ODER LEGEN SIE SIE VOR DEM GEBRAUCH IN DIE MITGELIEFERTERTE HALTERUNG EIN.

Lehnen Sie sich nicht gegen die Komresse, setzen oder legen Sie sich nicht darauf, da diese aufbrechen und auslaufen kann.

Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit dem Gel. Aufgebroschene Kompressen und das Gel müssen in den Müll entsorgt werden. Entleeren Sie das Gel nicht in die Kanalisation. Bekleidung und Halterungen müssen gründlich mit Seife und Wasser gewaschen werden, um die Überreste des Gels zu entfernen. Wenn Sie mit dem Gel in Berührung gekommen sind, waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und Wasser.

Heiß- und Kaltkompressen dürfen nicht bei Personen verwendet werden, die empfindlich auf extreme Temperaturen reagieren, wie z. B. Personen mit Kreislaufproblemen, Diabetes, Nervenschäden, Lähmungen oder empfindlicher Haut.

NUR GEMÄSS ANLEITUNGEN VERWENDEN. AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN.

NEDERLANDS

HERBRUIKBARE WARMTE- EN KOUDEKOMPRES

TOEPASSING VAN KOUDE

Om zwelling, ontsteking en spierkrampen te helpen verminderen na een verstuiking, verrekking of lichte blessure.

1. Leg het kompres minstens 2 uur plat in de vriezer.
2. Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
3. Laat het koude kompres 15-20 minuten zitten. Leg het kompres indien nodig tussen het ene en het andere gebruik 30 minuten terug in de vriezer. Herhaal dit indien nodig elk uur a anderhalf uur. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

Gebruik het koude kompres nooit langer dan 30 minuten achter elkaar. Direct of langdurig gebruik van een koud kompres kan bevroering veroorzaken. Controleer de huid op roodheid of verkleuring tijdens het gebruik. Als de huid rood of verkleurd lijkt, stop dan onmiddellijk met de behandeling.

TOEPASSING VAN WARMTE

Tegen spierpijn en spanning, stijfheid en chronische pijn.

Opmerking: Een verwarmd kompres moet warm maar niet heet zijn en mag nooit pijnlijk aanvoelen. Als het kompres te warm is, laat het dan enkele minuten afkoelen bij kamertemperatuur en controleer het opnieuw voordat u het aanbrengt.

Gebruik geen beschadigd, gescheurd of lekkend kompres. Laat een beschadigd kompres afkoelen op een ontoegankelijke plek en gooi het vervolgens bij het afval. Spoel gel niet door het riool.

HEETWATERMETHODE

Kook ongeveer 4-5 liter water.

1. Haal het water van het vuur.
2. Dompel het kompres op kamertemperatuur ongeveer 10 minuten onder in het water.
3. Haal het kompres met een tang uit het water. Gebruik nooit scherp keukengerei.
4. Droog het kompres af en controleer de gewenste temperatuur. Laat afkoelen indien nodig.
5. Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
6. Breng aan met tussenpozen van 20 minuten. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

MAGNETRONMETHODE

Opmerking: Magnetrans variëren in vermogen en kunnen ongelijkmatig verwarmen. Als het kompres ongelijkmatig wordt verwarmd, kneed de gel dan of schud het kompres voorzichtig om de warmte beter over het kompres te verdelen.

Als het kompres er uitzet als een ballon, zet dan onmiddellijk de magnetron uit. Het kompres is oververhit geraakt. Gebruik geen oververhit kompres, laat het afkoelen en gooi het weg.

1. Het kompres moet op kamertemperatuur zijn voor gebruik. Maak plat zodat de gel gelijkmatig verdeeld is.
2. Verwarm 50 seconden op hoog vermogen en laat 50 seconden staan. Als het kompres niet warm is, ga dan door met verwarmen in intervallen van 10 seconden totdat de gewenste en veilige temperatuur is bereikt.
3. Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
4. Breng aan met tussenpozen van 20 minuten. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

VOORZICHTIG:

NIET DIRECT OP DE HUID AANBRENGEN.

Zonder bescherming kan de huid door kou zeer doen of beschadigd raken of door hitte ernstig verbrand raken. Controleer de temperatuur van het kompres vóór gebruik. Als het kompres te warm of te koud is, laat het dan een paar minuten op kamertemperatuur komen voordat je het opnieuw controleert. GEBRUIK ALTIJD EEN HANDDOEK OM HET KOMPRES AF TE DEKKEN OF DOE HET KOMPRES VÓÓR GEBRUIK IN HET MEEGELEVERDE HOESJE.

Ga niet op het kompres zitten of liggen en leun er evenmin tegen, want dan kan het kapotgaan en gaan lekken.

Vermijd contact met de gel. Gescheurde kompressen en gel moeten in de vuilnisbak worden goedgeoid, spoel gel niet door het riool. Kleding en hoesjes moeten grondig worden gewassen met water en zeep om gelresten te verwijderen. Was de handen grondig met water en zeep na contact met de gel.

Warmte- en koudekompressen mogen niet worden gebruikt door mensen die gevoelig zijn voor extreme temperaturen, zoals mensen met problemen met de bloedsomloop, diabetes, zenuwbeschadiging, verlamming of een gevoelige huid.

ALLEN GEBRUIKEN ZAAKS VOORGESCHREVEN. BUITEN BEREIK VAN KINDEREN HOUDEN.